

# 7月 給食だより



令和4年7月

津幡中学校長 小村 隆典

栄養教諭 小鹿山久美

近年、猛暑が続く、毎年のように「熱中症で救急車で病院に運ばれた」というようなニュースを耳にします。「熱中症」とは暑い環境で生じる障害の総称です。さまざまな症状がありますが、すべてに共通する原因とも言えるのが水分や電解質の不足です。適切な水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。

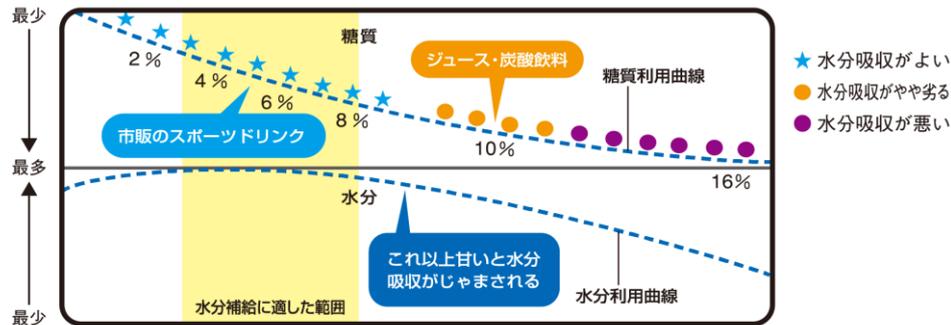


## 水分補給はしっかりと



熱中症や脱水を防ぐポイントは、のどが渇く前から意識して水分をとることです。「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体は水分が不足している状態に陥っています。そのため、運動前にも水分補給することがとても大切です。また環境や運動の強度や持続時間によっても、水分補給の方法を変える必要があります。下図は飲料の種類による吸収の違いを示しています。ジュースや炭酸飲料のように甘味が強い飲料では体内に吸収されるのに時間がかかってしまいます。また汗の中には水分だけでなく体に必要なナトリウムやカリウムなどの「電解質(イオン)」とよばれる物質が入っており、体温の調節や筋肉を動かすなど大切なたらきをしています。

夏場や多量に汗をかくような状況では、水やお茶だけより、ナトリウムを0.1~0.2%程度含み、糖분을5%程度含んだ、いわゆるスポーツドリンクを飲むことをお勧めします。このような飲料は体内への吸収が早いため、発汗により失われた水分をより早く補充することができます。また飲料の温度も吸収に関係します。水温を5~15℃程度に冷やすと飲みやすく、体内への吸収も早くなります。熱中症は誰にでも起こる可能性があります。運動中だけでなく、運動前後の水分補給も心がけるようにしましょう。



■水分組成による吸収の違い Brouns 1993改編

水分補給には糖質が含まれるものが飲みやすく、疲労回復効果がある。ただし、ジュース・炭酸飲料のように糖が多い(10%)と水分の吸収は悪くなるため、市販のスポーツドリンクは糖が5%程度に調整されている。

「戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養」(ナツメ社)より



## スポーツをするときは水分をしっかり補給しよう

### ● どうして水分をとらなければならないの？

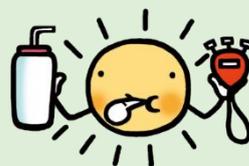
みなさんの体の60~70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切なたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかりと水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。



### ● 運動中の水分のとり方とは？

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいたぶんだけ水分をとる必要があります。しかし、どのような飲み物をどれくらいとればいいのか。ここで運動中の水分補給のポイントを紹介します。

運動時にコップ1~2杯程度の水分をとる(一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3~5回程度にしましょう)



運動中は1時間に500~1000ml程度、気温がとくに高い時は15~30分ごとにこまめに水分をとる

たくさん汗をかいた時や、練習時間が長くなった時は、スポーツドリンクを飲む



冷たすぎる水分は避ける

